

PENGETAHUAN, PERSEPSI, DAN PENERAPAN DIET PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA GIZI PUTRA

(Knowledge, perception, and implementation of weight-loss diet practices on male undergraduate students of nutritional sciences)

Nida Nadia Rifsyina^{1*}, Dodik Briawan¹

¹Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the knowledge, perception, implementation of weight-loss diet practices and nutritional status on the male undergraduate students of nutritional science. Design of this study was a cross sectional study with 98 subjects. Result showed that 73.3% subjects had normal nutritional status, 54.0% subjects had moderate knowledge, and 55.1% subjects had positive perception. There were 9.1% of the subjects who practiced weight-loss diet. There was a significant correlation between knowledge and perception of Obsessive Compulsive Disorder (OCD) and perception of blood type diet, also between dietary practice and nutritional status ($p < 0.05$).

Keywords: knowledge, nutritional status, perceptions, weight loss diet

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji pengetahuan, persepsi penerapan diet penurunan berat badan dan status gizi pada mahasiswa gizi putra. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional study*, dengan subjek sebanyak 98 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki status gizi dengan kategori normal sebanyak 73,3%, subjek memiliki pengetahuan mengenai diet penurunan berat badan dengan kategori sedang sebanyak 54,0% dan subjek memiliki persepsi yang positif mengenai diet penurunan berat badan yaitu sebanyak 55,1%. Terdapat subjek yang melakukan diet penurunan berat badan sebanyak 9,1%. Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan persepsi *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)* dan persepsi terhadap diet golongan darah, serta antara praktek diet dan status gizi ($p < 0,05$).

Kata kunci: diet penurunan berat badan, pengetahuan, persepsi, status gizi

PENDAHULUAN

Permasalahan berat badan dan penampilan diri menyebabkan remaja mempunyai minat yang besar untuk mendapatkan berat badan ideal dan penampilan diri yang menarik walau menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaikinya. Menurut McCreary dan Sasse (2000) remaja pria cenderung lebih memilih memiliki badan yang berotot sebagai penampilan ideal mereka. Diet penurunan berat badan merupakan hal yang sering dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan berat badan yang ideal serta penampilan diri yang menarik.

Dewasa ini banyak berkembang berbagai macam program diet yang ditawarkan mulai dari jendela makan, menghindari sarapan hingga menghindari jenis makanan tertentu untuk golongan

darah tertentu. Teknik diet dengan cara tersebut banyak yang bertentangan dengan kaidah ilmu gizi sehingga dianggap kontroversi oleh sebagian orang (Semarayasa 2013). Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui media formal salah satunya dengan pendidikan gizi. Penambahan kurikulum atau jumlah mata kuliah ilmu gizi akan memengaruhi pengetahuan dan praktek gizi seseorang (Taren *et al.* 2001).

Neumark-Sztainer *et al.* (2008) menyimpulkan bahwa, remaja yang melakukan diet tidak sehat (seperti menekan nafsu makan, mengganti makanan dengan minuman diet, makan banyak buah dan sedikit mengonsumsi gula) ternyata akan mengalami kenaikan berat badan pada lima tahun ke depan, meskipun pada saat studi dilakukan mereka telah mendapatkan tubuh ideal. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa remaja

*Korespondensi: Telp: +628977013300, Surel: nadia.nida21@gmail.com

yang melakukan diet secara ekstrim sampai enam kali lipat lebih dari kondisi normal akan mengalami gangguan pola makan pada lima tahun mendatang dan remaja yang melakukan diet memiliki risiko lebih berbahaya dibandingkan dengan remaja yang bertubuh gemuk tetapi tidak melakukan diet.

South beach diet merupakan diet penurunan berat badan dengan pembatasan karbohidrat secara berlebihan. Sebanyak 30 orang diminta melakukan *south beach diet* yaitu dengan mengonsumsi karbohidrat hanya 10-15 g/hari dalam tiga minggu dan hasilnya adalah penurunan berat badan sebanyak 16 kg dengan diagnosa ketoasidosis (Chalasani 2008). Menurut El-Sohemy (2014) tidak ada bukti yang mendukung teori dari diet golongan darah. Cara seseorang menanggapi salah satu dari diet ini sama sekali tidak ada hubungannya dengan jenis darah mereka dan memiliki segala sesuatu yang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk tetap menjadi vegetarian atau melakukan diet rendah karbohidrat.

Menurut Lestari (2013), pengaruh teman dan keluarga akan cepat memengaruhi perilaku remaja untuk melakukan diet. Pengaruh media massa, pengaruh penampilan tokoh yang tampil di media massa, dan tekanan dari orangtua membuat mereka melakukan diet untuk menjadi langsing. Kebanyakan remaja mendapatkan informasi tentang diet melalui media cetak yaitu majalah-majalah remaja yang memberikan solusi bagaimana cara diet yang benar dan tepat, tetapi dalam penerapannya tidak diawasi oleh dokter atau ahli gizi bahkan keluarganya. Sumber informasi dari buku-buku kesehatan tentang bagaimana mendapatkan tubuh langsing dengan diet sehat, yang banyak ditemukan di toko-toko buku juga dapat menarik remaja untuk mencobanya. Teman dan keluarga juga dapat memberikan informasi bagaimana cara diet.

Klempel *et al.* (2012) menyatakan bahwa diet *Intermittent Fasting* atau berpuasa yang dikombinasikan dengan makanan cair dan rendah kalori merupakan strategi yang efektif untuk membantu wanita obesitas menurunkan berat badan. Selain itu, bermanfaat untuk mengurangi risiko terjangkit penyakit jantung koroner.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengetahuan, persepsi, dan penerapan diet penurunan berat badan pada mahasiswa gizi putra. Diet yang dikaji dalam penelitian ini adalah diet rendah kalori, *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD), *food combining*, dan diet golongan darah.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain penelitian adalah *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Program Studi Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor pada bulan Februari hingga April 2014.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putra tingkat 1-4 program S1 Ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor yang bersedia diambil datanya pada bulan Februari hingga April 2014 dan pada saat penelitian masih aktif dalam perkuliahan yang berjumlah 98 orang.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh subjek yang dilaksanakan setelah jam kuliah. Data primer meliputi jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, pengetahuan diet penurunan berat badan, persepsi diet penurunan berat badan serta penerapan diet penurunan berat badan.

Data pengetahuan diperoleh dari pengisian kuesioner yang dijawab langsung, berisi 20 pertanyaan mengenai diet penurunan berat badan. Pengukuran persepsi diperoleh dari pengisian kuesioner yang berisi 40 pernyataan mengenai upaya penurunan berat badan. Kuesioner persepsi meliputi pernyataan *favorable* yaitu pernyataan dengan konstruk yang hendak diukur dan *unfavorable* yang merupakan pernyataan dengan konstruk yang tidak hendak diukur. Pernyataan terdiri atas 10 pernyataan mengenai diet rendah kalori (1), 10 pernyataan mengenai OCD (2), 10 pernyataan mengenai diet *food combining* (3), dan 10 pernyataan mengenai diet golongan darah (4) dengan pilihan jawaban sangat setuju (ss), setuju (s), ragu-ragu (rr), tidak setuju (ts) dan sangat tidak setuju (sts) yang sesuai dengan Skala Likert.

Pengolahan dan analisis data

Klasifikasi status gizi dalam penelitian berdasarkan gabungan IMT (Kemenkes 2003) dan IMT/U (WHO 2007) yaitu kurus ($IMT < 18,5$ atau $z < -2$ SD), Normal ($IMT 18,5-22,9$ atau $-2 SD \leq z < +1$ SD), Overweight ($IMT 23,0-24,9$ atau $+1 SD \leq z < +2$ SD), Obesitas ($IMT \geq 25,0$ atau $z \geq +2$ SD).

Data pengetahuan diet penurunan berat badan yang diperoleh diberikan nilai 0 (jika subjek tidak menjawab atau menjawab salah sepenuhnya), nilai 1 (jika subjek menjawab mendekati benar), nilai 3 (jika subjek menjawab benar namun belum sempurna), nilai 5 (jika subjek menjawab benar dan sempurna). Secara keseluruhan nilai maksimum dari pengetahuan adalah 100 dan nilai minimum adalah 0. Setelah skor diperoleh kemudian dikelompokkan menggunakan kategori berdasarkan Khomsan (2000) yaitu rendah (skor <60), sedang (skor 60-80), dan tinggi (skor >80).

Data persepsi diet penurunan berat badan yang diperoleh akan diberikan skor yang kemudian dijumlahkan dan dikali dengan dua sehingga didapatkan skor maksimal 100 dan dikategorikan menjadi persepsi keseluruhan yaitu jika ≤ 72 memiliki persepsi negatif dan >72 memiliki persepsi positif. Pengkategorian persepsi didasarkan pada nilai median dari masing-masing persepsi tersebut.

Skor dari persepsi diet rendah kalori, OCD, *food combining*, dan golongan darah didapat dengan cara yang sama hanya saja penjumlahan dilakukan sesuai dengan kategori dietnya. Kategori untuk diet rendah kalori adalah ≤ 76 memiliki persepsi negatif dan >76 memiliki persepsi positif, diet OCD memiliki persepsi negatif jika ≤ 72 dan >72 memiliki persepsi positif, diet *food combining* memiliki kategori persepsi negatif jika ≤ 64 dan persepsi positif >64 dan diet golongan darah jika ≤ 62 memiliki persepsi negatif dan >62 memiliki persepsi positif.

Penerapan diet penurunan berat badan diperoleh dari pengisian kuesioner. Data yang didapatkan diberi kode 0 jika tidak melakukan diet dan kode 1 untuk yang melakukan diet golongan darah, 2 untuk yang melakukan diet *food combining*, 3 untuk yang melakukan diet OCD, 4 untuk yang melakukan diet rendah kalori, dan 5 untuk yang melakukan diet lainnya. Setelah pengkodean dilakukan, maka dilakukan analisis secara deskriptif mengenai keberlanjutan, kesulitan, alasan serta hasil dari diet yang dilakukan.

Analisis data menggunakan uji korelasi. Hubungan pengetahuan, persepsi, penerapan diet penurunan berat badan, dan status gizi diuji menggunakan uji *Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek

Usia subjek berkisar dari 17 tahun hingga 22 tahun, dimana subjek terbanyak berada pada usia 20 tahun (29,6%). Sebaran subjek berdasarkan tingkat perkuliahan adalah sebanyak 32,3% merupakan mahasiswa tingkat 4, 24,2% merupakan mahasiswa tingkat 3, 25,3% merupakan mahasiswa tingkat 2 dan 17,2% merupakan mahasiswa tingkat 1.

Pengetahuan diet penurunan berat badan

Semakin tinggi tingkat mahasiswa maka semakin baik pengetahuan diet. Mahasiswa yang berpengetahuan diet baik pada tingkat 1, 2, 3 dan 4 berturut-turut adalah 17,6%, 84,0%, 87,5%, dan 96,9% (Tabel 1) dengan nilai rata-rata $70,40 \pm 12,11$. Uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan diet penurunan berat badan dengan tingkat mahasiswa ($p < 0,05$).

Hasil uji *Kruskall Wallis* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan diet dengan tingkat mahasiswa putra ($p < 0,05$). Untuk melihat tingkat mana yang memiliki perbedaan yang signifikan maka dilakukan uji lanjut *Mann Whitney*. Hasil uji lanjut menunjukkan bahwa tingkat mahasiswa putra yang tidak memiliki perbedaan pengetahuan diet penurunan badan adalah mahasiswa putra tingkat 4 dan 3 ($p > 0,05$). Hal ini dapat disebabkan oleh mahasiswa putra tingkat 4 dan 3 telah mendapatkan mata kuliah dietetika 1 dan 2 yang merupakan mata kuliah yang mengajarkan diet penurunan berat badan yang sesuai dengan kaidah ilmu gizi yaitu diet rendah kalori. Mahasiswa putra tingkat 2 belum mendapatkan mata kuliah dietetika 2 hal ini menyebabkan terdapat perbedaan pengetahuan diet penurunan berat badan dengan maha-

Tabel 1. Sebaran pengetahuan menurut tingkat mahasiswa

Pengetahuan diet	Tingkat mahasiswa							
	1		2		3		4	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	14	82,4	4	16,0	3	12,5	1	3,1
Baik	3	17,6	21	84,0	21	87,5	31	96,9
Total	17	100,0	25	100,0	24	100,0	32	100,0

siswa putra tingkat 4, 3 serta mahasiswa putra tingkat 1 ($p < 0,05$).

Perbedaan pengetahuan diet penurunan berat badan juga dapat dilihat pada mahasiswa putra tingkat 1 yaitu mahasiswa putra yang belum sama sekali mendapatkan mata kuliah dietetika 1 ataupun 2 sehingga didapatkan perbedaan yang signifikan jika dibandingkan dengan mahasiswa tingkat 4, 3, dan 2 ($p < 0,05$). Hasil uji ini sesuai dengan kesimpulan di atas yaitu “semakin tinggi tingkat mahasiswa maka semakin baik pengetahuan diet.

Persepsi diet penurunan berat badan

Persepsi keseluruhan diet penurunan berat badan subjek adalah sebanyak 50% subjek memiliki persepsi positif dan negatif dengan nilai median 72. Persepsi positif diartikan bahwa subjek setuju diet rendah kalori merupakan diet penurunan berat badan dengan susunan hidangan makanan lengkap yang terdiri atas beranekaragam makanan dengan komposisi zat gizi yang saling melengkapi dan memperhatikan proporsi setiap kelompok makanan berdasarkan zat gizi serta dianjurkan oleh departemen kesehatan dan sesuai dengan kaidah ilmu gizi, sedangkan persepsi negatif diartikan bahwa subjek setuju dengan diet OCD, *food combining*, dan golongan darah yang merupakan diet yang saat ini masih dianggap kontroversi akan kebenaran dan keamanan dalam menjalankan diet tersebut, yaitu diet golongan darah (El-Sohemy 2014), *food combining* (Rahmawati 2009) dan *Obsessive Corbuzier's Diet* (OCD) (Semarayasa 2013).

Sebanyak 55,1% subjek memiliki persepsi positif (median 76) terhadap diet rendah kalori, 88,8% subjek memiliki persepsi yang positif (median 72) terhadap persepsi diet OCD, 63,3% subjek memiliki persepsi positif (median 64) terhadap diet *food combining* dan sebanyak 62,8% subjek memiliki persepsi positif (median 72) untuk persepsi diet golongan darah (Tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa subjek setuju bahwa diet

rendah kalori merupakan diet yang dianjurkan oleh departemen kesehatan dan sudah memenuhi kaidah ilmu gizi dan subjek setuju bahwa OCD, *food combining*, dan diet golongan darah merupakan diet yang kontroversi karena belum ada bukti ilmiah yang mengatakan bahwa diet tersebut aman untuk dilakukan dalam jangka waktu yang panjang. Truby *et al.* (2008) mengatakan bahwa evaluasi efektivitas dan dampak dari diet populer tersebut penting untuk diketahui lebih lanjut, namun hal ini belum selesai diselidiki secara mendalam hingga saat ini.

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan diet dengan persepsi diet rendah kalori dan diet *food combining* ($p > 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet dengan persepsi diet penurunan berat badan, OCD dan golongan darah ($p < 0,05$) korelasi tersebut bersifat positif yaitu semakin baik pengetahuan maka akan semakin positif pula persepsi subjek. Oleh karena itu diduga bahwa pengetahuan merupakan salah satu unsur terbentuknya persepsi.

Penerapan diet penurunan berat badan

Praktek diet yang dilakukan adalah sebanyak 90,8% subjek tidak melakukan diet, 5,1% subjek melakukan diet rendah kalori, sebanyak 2,0% subjek memilih OCD, sebanyak 1,0% subjek melakukan diet *food combining*, dan sebanyak 1,0% subjek yang melakukan diet lainnya yaitu diet tinggi protein.

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 4,1% subjek yang memiliki status gizi normal dan melakukan diet serta 2,0% subjek yang memiliki status gizi gemuk dan gemuk sekali (3,1%) melakukan diet. Hasil uji korelasi *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan praktek diet ($p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan data dari National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES) yang menyatakan bahwa sebanyak 22% laki-laki dan 40% perempuan yang memiliki berat badan

Tabel 2. Sebaran subjek menurut kategori persepsi diet penurunan berat badan

Persepsi diet	Negatif (\leq median)		Positif ($>$ median)	
	n	%	n	%
Rendah kalori	44	44,9	54	55,1
<i>Obsesive Corbuzier Diet</i> (OCD)	11	11,2	87	88,8
<i>Food combining</i>	36	36,7	62	63,3
Golongan darah	37	37,8	61	62,8
Keseluruhan	49	50	49	50

Tabel 3. Sebaran status gizi subjek berdasarkan praktek diet

Status gizi	Praktek diet				Total		p
	Tidak		Ya				
	n	%	n	%	n	%	
Kurus sekali	1	1,0	0	0	1	1,0	0,013
Kurus	6	6,1	0	0	6	6,1	
Normal	68	69,4	4	4,1	72	73,5	
Gemuk	5	5,1	2	2,0	7	7,1	
Gemuk sekali	9	9,2	3	3,1	12	12,2	
Total	89	90,8	9	9,2	98	100	

normal maupun kurus memiliki keinginan serta melakukan diet penurunan berat badan (Yaemsiri *et al.* 2010). Perilaku diet yang dilakukan secara terus menerus oleh remaja yang memiliki berat badan normal dan kurus akan menimbulkan perilaku makan yang menyimpang (*eating disorder*) (Brown *et al.* 2005).

Tabel 4 menunjukkan sebanyak 2,0% subjek yang memiliki pengetahuan tinggi menerapkan diet, 6,1% subjek yang berpengetahuan sedang juga melakukan diet penurunan berat badan dan sebanyak 1,0% subjek yang memiliki pengetahuan tinggi melakukan diet penurunan berat badan.

Tabel 4. Sebaran pengetahuan diet subjek berdasarkan praktek diet

Pengetahuan diet	Praktek diet				Total		p
	Tidak		Ya				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	20	20,4	2	2,0	22	22,4	0,495
Sedang	48	49,0	6	6,1	54	55,1	
Tinggi	21	21,4	1	1,0	22	22,4	
Total	89	90,8	9	9,2	98	100	

Hasil analisis korelasi *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet dengan praktek diet yang dilakukan oleh subjek ($p > 0,05$) (Tabel 4). Hal ini berarti semakin tinggi atau semakin rendah pengetahuan gizi subjek belum tentu melakukan praktek diet yang sesuai dengan kaidah ilmu gizi. Tidak terdapatnya hubungan diduga dikarenakan faktor lain yang memengaruhi praktek diet yang dilakukan mahasiswa putra salah satunya adalah status gizi, teman, dan lingkungan sosial (Fonseca *et al.* 1998).

Tabel 5 menunjukkan hubungan antara persepsi diet dengan praktek diet yang dilakukan subjek. Uji hubungan *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi diet dengan praktek diet ($p > 0,05$).

Tabel 5. Sebaran persepsi diet subjek berdasarkan praktek diet

Persepsi	Praktek diet				Total		p
	Tidak		Ya				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	45	45,9	4	4,1	49	50,0	1,000
Positif	44	44,9	5	5,1	49	50,0	
Total	89	90.8	9	9.2	98	100	

Hal ini tidak sejalan dengan Nayga (1996) yang mengatakan bahwa persepsi seseorang akan berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku.

Hubungan pengetahuan diet dengan persepsi diet

Thoha (2012) persepsi dibentuk oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perasaan, sikap dan kepribadian individu, prasangka, keinginan atau harapan, perhatian (fokus), proses belajar, keadaan fisik, gangguan kejiwaan, nilai, kebutuhan, minat, dan motivasi. Faktor eksternal meliputi latar belakang keluarga, informasi yang diperoleh, pengetahuan, kebutuhan sekitar, intensitas, ukuran, keberlawanan, pengulangan gerak, hal-hal baru dan familiar atau ketidak asingan suatu objek.

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan diet dengan persepsi diet rendah kalori dan diet *food combining* ($p > 0,05$) dengan nilai korelasi positif untuk persepsi diet rendah kalori yang artinya semakin tingginya pengetahuan belum tentu semakin tinggi pula persepsi diet rendah kalornya, sedangkan nilai korelasi diet *food combining* adalah negatif yang berarti bahwa semakin tinggi pengetahuan belum tentu semakin negatifnya persepsi terhadap diet *food combining* tersebut (Tabel 6).

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet dengan persepsi diet penurunan berat badan, OCD, dan golongan darah ($p < 0,05$).

Tabel 6. Sebaran pengetahuan diet subjek berdasarkan persepsi

Pengetahuan diet	Persepsi diet penurunan berat badan				Total		Korelasi <i>Spearman</i>
	Negatif		Positif				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	12	12,2	10	10,2	22	22,4	p=0,020 r=0,235
Sedang	30	30,6	24	24,5	54	55,1	
Tinggi	7	7,1	15	15,3	22	22,4	
Total	49	50,0	49	50,0	98	100	
Pengetahuan diet	Persepsi diet rendah kalori				Total		
	Negatif		Positif				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	10	10,2	12	12,2	22	22,4	p=0,266 r=0,144
Sedang	26	26,5	28	28,6	54	55,1	
Tinggi	8	8,2	14	14,3	22	22,4	
Total	44	44,9	54	55,1	98	100	
Pengetahuan diet	Persepsi <i>Obsessive Corbuzier's Diet</i>				Total		
	Negatif		Positif				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	3	3,1	19	19,4	22	22,4	p=0,006 r=0,278
Sedang	7	7,1	47	48,0	54	55,1	
Tinggi	1	1,0	21	21,4	22	22,4	
Total	11	11,2	87	88,8	98	100	
Pengetahuan diet	Persepsi diet <i>food combining</i>				Total		
	Negatif		Positif				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	8	8,2	14	14,3	22	22,4	p=0,722 r=-0,36
Sedang	20	20,4	34	34,7	54	55,1	
Tinggi	8	8,2	14	14,3	22	22,4	
Total	36	36,7	62	63,3	98	100	
Pengetahuan diet	Persepsi diet golongan darah				Total		
	Negatif		Positif				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	9	9,2	13	13,3	22	22,4	p=0,014 r=0,249
Sedang	22	22,4	32	32,7	54	55,1	
Tinggi	6	6,1	16	16,3	22	22,4	
Total	37	37,8	61	62,2	98	100	

Tabel 7. Sebaran status gizi subjek berdasarkan jenis praktek diet

Status gizi	Praktek diet								Lainnya	
	Rendah kalori		OCD		<i>Food combining</i>		Golongan darah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurus sekali	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kurus	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Normal	2	22,2	1	11,1	1	11,1	0	0	0	0
Gemuk	0	0	1	11,1	0	0	0	0	1	11,1
Gemuk sekali	3	33,3	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	5	55,6	2	22,1	1	11,1	0	0	1	11,1

dimana korelasi tersebut bersifat positif yaitu semakin baik pengetahuan maka akan semakin positif pula persepsi subjek (Tabel 6). Hal ini diduga persepsi seseorang dipengaruhi oleh faktor individu yang salah satunya merupakan pengetahuan.

Status gizi dan praktek diet

Sebaran status gizi subjek berdasarkan jenis diet yang dilakukan adalah subjek dengan status gizi normal melakukan diet rendah kalori (22,2%), OCD (11,1%), dan *food combining* (11,1%). Subjek dengan status gizi gemuk melakukan diet OCD (11,1%) dan diet lainnya yaitu diet tinggi protein (11,1%). Subjek dengan status gizi gemuk sekali melakukan diet rendah kalori sebanyak 33,3%, sedangkan subjek dengan status gizi kurus sekali dengan kurus tidak ada yang melakukan diet penurunan berat badan. Perilaku diet yang dilakukan secara terus menerus oleh remaja yang memiliki berat badan normal dan kurus akan menimbulkan perilaku makan yang menyimpang (*eating disorder*) (Brown *et al.* 2005).

KESIMPULAN

Lebih dari separuh subjek memiliki pengetahuan sedang. Hampir seluruh subjek memiliki persepsi positif terhadap diet rendah kalori. Mayoritas subjek tidak melakukan diet penurunan berat badan. Hanya sebagian kecil subjek yang melakukan diet rendah kalori, OCD, dan diet golongan darah serta diet lainnya yaitu diet tinggi protein. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet dengan persepsi diet ($p < 0,05$). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan praktek diet ($p < 0,05$).

Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai penerapan diet kontroversi dengan menggunakan subjek yang seluruhnya menggunakan diet tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown JE, Isaacs JS, Krinke Beate, Lechtenberg E, Murtaugh MA, Sharbaugh C, Splett PL, Stang J, Wooldridge NH. 2005. Nutrition Through the Life Cycle 2nd edition. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Chalasani S. 2008. South beach diet associated ketoacidosis: a case report. *J Med Case Reports* 2(45):1-3.
- El-Sohehy A. 2014. ABO genotype, 'blood-type' diet and cardiometabolic risk factors. *Plos One* 9(1):1-9.
- Fonseca VM, Sichieri R, Da Veiga GV. 1998. Factors associated with obesity among adolescents. *Rev Saude Publica* 32(6):541-9.
- Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Institut Pertanian Bogor.
- Klempel MC, Kroeger CM, Bhutani S, Trepanowski JF, Varady KA. 2012. Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. *Nutr J* 11(98):1-9.
- Lestari DI. 2013. Identifikasi perilaku diet remaja putri. *Jurnal Promkes* 1(1):67-75.
- McCreary DR, Sasse DK. 2000. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *J Am Coll Health* 48:297-304.
- Nayga R. 1996. Determinants of consumer use of nutritional information on food packages. *J Agric Econ Assoc* 28(2):303-312.
- Neumark-Sztainer D, Fulkerson JA, Hannan PJ, Story M. 2008. Family meal frequency and weight status adolescent: cross-sectional and 5 year longitudinal associations. *Obesity* 16(11):2529-2534.
- Rahmawati S. 2009. *Food combining*, diet golongan darah, & vegetarian dari sudut pandang ilmu gizi. Proceeding's of workshop on Healthy Diet for Healthy Life, How to Eat Healthy Diet that Your Body and Soul Agree. <http://www.academia.edu/3146241/Food+combining+diet+golongan+darah+dan+vegetarian+dari+sudut+pandang+Ilmu+Gizi>. [diakses 3 Februari 2014]
- Semarayasa IK. 2013. Perspektif OCD di kalangan praktisi kesehatan dan olahraga [Internet]. Seminar Nasional FMIPA Undiksha III. Bali: Procc MIPA. Tersedia pada: <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/seminasmipa/article/view/2707/2287>. [diakses 25 Mar 2013]
- Taren DL, Thomson CA, Koff NA, Gordon PR, Marian MJ, Bassford TL, Fulginiti JV, Ritenbaugh CK. 2001. Effect of an integrated nutrition curriculum on medical education, student clinical performance and student perception of medical nutrition training. *J Clin Nutr* 73:1107-1112.
- Truby H, Hiscutt R, Herriot AM, Stanley M, deLooy A, Fox KR, Robson PJ, Macdonald I, Taylor MA, Ware R *et al.* 2008. Commercial weight control diets meet nutrient

- requirements in free living adults over 8 weeks: A randomised controlled weight control trial. *Nutr J* 7(25):1-13.
- Yaemsiri, Slining, Agarwal. 2010. Perceived weight status, overweight diagnosis, and weight control among US adults: the NHANES 2003–2008 Study. *Int J Obes* 35(8):1063-1070.
- Yin JZ, Wang Q, Zhou JY, Seow H, Zheng J, Mao S. 2009. Investigation on nutritional knowledge, attitude and practice of students in a medical college and a normal university in Kunming. *Modern Prev Med* 39(2):1-14.